

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 15 - Edición 706

www.cambionewspaper.com

201-850-9444

Abril 24 a Mayo 1, 2021

Nueva ley para mejorar la respuesta de Nueva Jersey a la agresión sexual



Pag-3

Auto + Hogar = **Grandes Ahorros**

Averigua cómo puedes ahorrar con nuestros descuentos al combinar tu Seguro de Auto y tu Seguro de Propietario de Vivienda de State Farm. Llámame hoy.

State Farm
UN BUEN VECINO

Alex Vargas, Agente
45 Hoover Avenue
Passaic, NJ 07055-6109
Tel: (973) 955-4530 Fax: (973) 955-4533
alex.vargas.mbyl@statefarm.com

Las pólizas de seguros de State Farm están sujetas a los términos. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda. Reservas de tener ciertas restricciones de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.



Communitarian Media Network, Inc.

Comunitarian Media Network
Organización Comunitaria Sin Fines de Lucro
Non Profit Organization reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social estamos colaborándole a la comunidad para llenar sus formas de inmigración **TOTALMENTE GRATIS**. No somos abogados ni asesoramos legalmente, solamente le colaboramos con la presentación de sus formas de inmigración.

AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE INMIGRACION LE DEBEN DINERO? LE AYUDAMOS A COBRARLO ANTE LA CORTE



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.

• Y todas las formas y formularios del Departamento de Inmigración de los E.E.U.U.
Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

Oficinas en la ciudad de West New York.
Citas únicamente por teléfono al 201-679-2169

DIVORCIO POR SOLO \$99.00



¿Sabías que

La oficina del IRS acaba de informar que formalmente la temporada de taxes comenzará el

12 de Feb.

HAGA SU CITA O VISITENOS CON TRANQUILIDAD QUE TENEMOS TODAS LAS

MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

PARA MAYOR INFORMACION



**(551) 272-9300
(551) 272-9303**



**7304 Bergenline Ave.
North Bergen, NJ 07047**



ATAX

NO ESPERES MAS
Llena Tu declaración de impuestos **HOY**



LLAMANOS 551-272-9300

PAYROLL
BOOKEEPING
TRANSLATIONS
NOTARY PUBLIC
INCORPORATIONS
TAX PREPARATION



7304 Bergenline Ave.
North Bergen, NJ 07047

Mejora respuesta de NJ a los casos de agresión sexual



Es ley desde hoy iniciativa demócrata para mejorar la respuesta de Nueva Jersey a los casos de agresión sexual

El proyecto de ley está patrocinado por Vainieri Huttle, McKnight, Reynolds-Jackson, Murphy, Jasey, Timberlake, Lopez, Quijano y Speight (TRENTON) - Con el objeto de mejorar la respuesta de Nueva Jersey a los casos de agresión sexual, el lunes se promulgó un paquete de ley patrocinado por varios demócratas de la Asamblea para brindar apoyo a las víctimas, mejorar los informes y la comunicación, aumentar la capacitación sobre agresión/acoso sexual para profesionales, y más.

"A menudo hacemos hincapié en la importancia de creer en los supervivientes. Este paquete busca establecer el marco no solo para creer a los sobrevivientes, sino también para apoyarlos y escucharlos", dijo la asambleísta Valérie Vainieri Huttle (D-Bergen), primera patrocinadora de cada uno de los proyectos de ley en el paquete. "Estas leyes crearán un espacio para que los sobrevivientes digan su verdad y reciban el apoyo y el respeto que se merecen. Este paquete trata de garantizar que nuestras vías hacia la justicia sean seguras y justas para los sobrevivientes cuando decidan buscar recursos y justicia".

El paquete consta de varias leyes que abordan diferentes aspectos del problema. Una ley (anteriormente proyecto de ley A-4884 / S-3070) establecerá un 'Programa piloto de justicia restaurativa contra la violencia sexual' que involucrará a los sobrevivientes para ayudar a restaurar un sentido de control e independencia, defender los principios de autonomía y enfatizar los resultados esenciales para el proceso de curación de los sobrevivientes.

"Lamentablemente, la violencia sexual es demasiado frecuente en nuestra sociedad y afecta al menos a una de cada cinco mujeres y uno de cada 71 hombres", dijo la asambleísta Angela McKnight (D-Hudson). "Con tantos sobrevivientes en nuestro estado, debemos asegurarnos de brindarles el apoyo que necesitan para recuperarse de su experiencia y tomar el control de sus vidas".

De manera similar, otra ley (anteriormente el proyecto de ley A-4886 / S-3072) requerirá que se brinde cierta información a las víctimas de agresión sexual, como detalles relacionados con sus derechos, el proceso de justicia penal, los servicios de salud mental disponibles y cómo ingresar. Poniéndose en contacto con los servicios pertinentes de las fuerzas del orden y los defensores.

"Se necesita mucha fuerza para trabajar para

recuperarse de un asalto traumatizante al propio cuerpo", dijo la asambleísta Verlina Reynolds-Jackson (D-Mercer, Hunterdon). "Tener acceso a los recursos estatales y el apoyo de otros sobrevivientes a lo largo de ese proceso puede marcar la diferencia".

"Informar de una agresión sexual a las autoridades y presentar un caso contra el agresor puede ser un proceso muy estresante y complicado", dijo la asambleísta Carol Murphy (D-Burlington). "Proporcionar a los sobrevivientes información sobre cómo funciona todo, cómo obtener actualizaciones sobre su caso y, lo más importante, cómo acceder a los servicios de salud mental y defensa, ayudará a que un proceso desafiante sea un poco más fácil".

Se permitirá a las víctimas recibir una notificación de la decisión del fiscal con respecto a presentar o no cargos contra un presunto perpetrador en virtud del anterior proyecto de ley A-4887 / S-3073.

"Las víctimas merecen el derecho a saber si se presentarán cargos contra un atacante", dijo la asambleísta Mila Jasey (D-Essex, Morris). "Si el caso no será juzgado por el fiscal, saber que la decisión puede permitir a las víctimas tomar

medidas para evitar a su abusador y buscar apoyo emocional".

"Elegir presentar cargos contra un violador es una decisión desafiante y muy personal que cada sobreviviente debe tomar por sí mismo", dijo la asambleísta Timberlake (D-Essex, Passaic). "Encontrar formas de hacer que el proceso sea más complaciente para las mujeres y los hombres que han sido víctimas de este terrible crimen puede ayudar a facilitar esa elección y, con suerte, comenzar a llevar a más perpetradores ante la justicia".

Las leyes adicionales requerirán que la aplicación de la ley permita a las víctimas de agresión sexual revisar y presentar correcciones con respecto a su declaración policial inicial (antiguo proyecto de ley A-4885 / S-3071) y exigir que el Fiscal General audite los casos de agresión sexual y emita un informe anual sobre ellos (antiguo proyecto de ley A-4888 / S-3074).

"Es fundamental que los informes de agresión sexual se revisen a fondo y sean lo más precisos posible", dijo la asambleísta Yvonne Lopez (D-Middlesex). "Dar a las víctimas la oportunidad de solicitar correcciones de su declaración policial inicial ayudará a garantizar informes

más facticos, mientras que una auditoría y un informe anual sobre casos de agresión sexual en Nueva Jersey nos ayudarán a tener una imagen más clara de la violencia sexual en todo nuestro estado".

Se requerirá que los fiscales completen la capacitación sobre agresión sexual según el proyecto de ley A-4890 / S-3076, mientras que el proyecto de ley A-4889 / S-3075 establecerá un oficial de enlace de violencia sexual en los departamentos de policía estatales y locales.

"Tener a alguien específicamente capacitado en casos de agresión sexual que pueda servir como asesor y punto de contacto para las fuerzas del orden público ayudará a garantizar que estos casos se manejen con los protocolos correctos y la sensibilidad que requieren", dijo la asambleísta Annette Quijano (D-Union).

"Los casos de agresión sexual requieren una comprensión profunda del asunto y un enfoque cuidadoso", dijo la asambleísta Shanique Speight (D-Essex). "La creación de la posición de oficial de enlace ayudará a garantizar que los casos de las víctimas se manejen correctamente".



Trucos de limpieza de las abuelas

1. Ruibarbo para la bañera



Eliminar las manchas de la bañera, especialmente si esta es de esmalte de color blanco, no sólo es complicado, además te dejas la espalda frotando. Cunningham recopila un antiguo truco para el que necesitamos unos tallos de ruibarbo

(precisamente la parte comestible de este vegetal). Colocamos en medio de la bañera al menos cinco o seis trozos del saludable ingrediente y la llenamos de agua caliente. Verás como el agua se vuelve de un color rosa intenso, como si estuvieses rodando un nuevo 'remake' de 'Psicosis' en tu aseo. Dejamos actuar el mejunje durante unas horas y ¡tachán! Cuando quites el tapón de la bañera verás como sus bordes y fondos están impolutos.

4. Pan para quitar el polvo



¿Hay algo más exasperante que ver como las motas de polvo vuelven a colocarse en su sitio al instante de pasar el paño? Probablemente sí, pero en lo que concierne a las tareas del hogar es universal la idea de que deshacerse del polvo es una de las más difíciles. Hasta

ahora. Una buena forma de acabar con esa bola de polvo que recorre tu salón de un lado a otro es aprovechando la miga de pan sobrante de la comida o cena. Especialmente efectiva en rincones inalcanzables para la escoba, la humedad del pan atrae el polvo como un imán y se queda pegado a ella. Solo tienes que dejarla actuar un rato y retirar la pelota. Pruébalo en radiadores y rodapiés, verás como esa masa grisácea que no se va ni pasando el aspirador desaparece de tu vida.

2. Ginebra para los espejos



La tienes preparada en el mueble bar para servirte un refrescante "gin tonic" cuando tengas visita. Teniendo en cuenta que no invitas a comer a nadie y que, admítelo, nunca tienes tónica en la nevera, dale buen uso a la ginebra de garrafón que ni siquiera recuerdas en qué año compraste.

Si quieres que tus espejos estén brillantes, parece ser que mojando un pañuelo de seda en agua con ginebra y pasándolo por la superficie con cuidado, el alcohol disuelve cualquier mancha de grasa. "En cuestión de segundos, el espejo queda brillante y libre de rayajos

5. Periódico para limpiar las ventanas



Seguramente lo habrás visto hacer en alguna ocasión, y es que este antiguo truco no pasa de moda porque es más efectivo que ninguna otra técnica para eliminar todas las manchas de las ventanas. Los restos de gotas de lluvia, la grasa de los dedos que se han plantado en el cristal e incluso posibles residuos provenientes de palomas que

han pasado cerca de nuestras ventanas, se van en un momento tras pasar unas hojas de periódico en formato bola. Mejor aún si además seguimos el consejo de Cunningham y rociamos previamente las ventanas con un buen chorro de agua y vinagre. Una limpieza pulida que encima sirve como labor de reciclaje.

3. Patatas quitamanchas



Especialmente en la cocina, suele ocurrir que los trapos, las cortinas y demás textiles se llenan de grasa y restos de alimentos mientras cocinamos. Plof, la mancha, que decía aquel famoso anuncio, y no se van ni aunque les demos vueltas y vueltas en la

lavadora.

"La solución, siguiendo las instrucciones de una ama de casa de la época victoriana, es simple: frotar una patata cruda contra el paño de cocina, ponerlo en una sartén y, a continuación, llevar a ebullición. Repetir antes de poner el trapo en remojo en agua fría durante una hora y luego enjuagar", explica la autora.

6. Hojas de té para las alfombras



Después de tomarte una taza de té, no tires los restos de las hojas a la basura. Amontónalos en un platito y déjalas secar. En el pasado se utilizaban las hojas secas para limpiar las alfombras. ¿Qué? Sí, sí, al parecer al rociarlas sobre las alfombras y tejidos similares antes de cepillarlas, se eliminan los restos de polvo, pelos y suciedad con mucha más facilidad que usando solo la escoba o similar. "Sorprendentemente, merece la pena", asegura Cunningham.

JP Computer's

Julio Paternina

ANALISTA PROGRAMADOR DE COMPUTADORAS

Reparación de computadoras a domicilio



AHORA!!!
Hacemos páginas de internet.

Servicio de reparación de computadoras en casas o negocios. Mantenimiento, instalación de hardware, software e Internet.

- ❶ ¿Su computadora está muy lenta?
- ❷ ¿Hace ruidos extraños? ¿Está desactualizada?
- ❸ Necesita reparación y no sabe quién puede ayudarlo? Llámenos hoy mismo
- ❹ (201) 893-5397 (8 am. a 10 pm.)

P.O. Box 502 West New York, NJ 07093

201-893-5397

E-mail: jpcomputer1@hotmail.com



THE PEOPLES PHARMACY SHOPPE

La Farmacia de la Gente Hispana

Julio esta aqui para servirles como siempre!



Su perfumería "Cardos Beauty Center" es ahora THE PEOPLES PHARMACY La Farmacia de la Gente sirviendo a nuestra comunidad

- Perfumería, Cosméticos,
- Beauty Supplies
- Productos para el Hogar,
- Servicio a domicilio GRATIS.!

HORARIO:

Lunes a Viernes 9 AM - 8 PM
Sábado 10 AM - 7 PM

PERSONAL BILINGUE

Tel. 201.348.0810

4012 Bergenline Ave., Union City, NJ

Aceptamos la Mayoría de seguros médicos y Medicaid

Técnicas para ser infiel sin que me pillen

Antiguamente, los hombres de cierta posición solían tener sus "queridas" y ellas, no demasiadas, también los tenían, pero presumían bastante menos. Hoy la infidelidad se ha democratizado y cada vez es más fácil echar una cana al aire sin que nadie se entere, ¿o no? Porque paralelamente al auge de apps de contactos como Tinder o websites como Ashley Madison, han surgido otras nuevas tecnologías dedicadas, precisamente, a controlar y 'chivarse' del infiel, y se lo están poniendo difícil a quienes quieren y pueden tener una doble vida. Al menos esto es lo que expone Camilla Turner en 'The Telegraph', quien da buena cuenta de las reflexiones del mayor y más antiguo servicio de información, consejo y apoyo para parejas de Reino Unido: Relate.

"Infidelidad digital, porno online y el uso de internet para pillar desprevenido al otro miembro de la pareja dan buena cuenta del papel que están jugando las nuevas tecnologías en las relaciones. Las usamos tanto para encontrar pareja como para controlar y romper una relación", declaró a 'The Times' el director de operaciones de Relate, Chris Sherwood. No obstante, apunta que, a pesar de que la empresa no quiere hacer juicios de valor sobre el uso, sí aprecian el profundo impacto que está teniendo en las parejas, como por ejemplo descubrir una aventura utilizando Facebook o contactar a antiguos novios o ligues para revivir el fuego pasado.

Espiarse el móvil de tu pareja puede llevarte a la cárcel, pero, a pesar de ello, proliferan las

Estamos a un solo 'clic' de 'cibercoquetear' y a menos de eso de que nuestra pareja se entere. Las nuevas tecnologías del espionaje y la infidelidad compiten por enloquecernos. Al final todo se acaba sabiendo...



apps de espionaje para perseguir y controlar a supuestos infieles

Sherwood llegó a esta "comunidad-empresa" que presta ayuda en lo relativo a sexo y amor en 2011, tras fracasar su propia relación de pareja. "Cuando empezamos a estar en crisis, mi exnovia insistió en que acudiéramos a Relate, pero a mí me parecía el típico servicio para matrimonios de clase media y me equivoqué", reconoce.

Antes, tu pareja, a la mínima que leyera en ti las señales que anuncian una infidelidad si has cambiado de 'look' bruscamente, o adulas constantemente a una persona en concreto, si de repente aparecen en su agenda comidas o cenas de empresa o viajes inesperados que antes no tenías... te revisaba el móvil (o los bolsillos de la chaqueta) en busca de indicios de cuernos, ahora lo tiene mucho más fácil. Apps como QOQORIQO

(aunque parezca impronunciable, no lo es: 'Kokorico') enlazan a las posibles víctimas de infidelidad con las supuestas novias o novios de tu pareja usando su dirección de correo y el número de teléfono móvil. Y otros programas de espionaje como 'Flexispy' se instalan fácilmente en el teléfono del supuesto mentiroso para darte acceso a sus llamadas, mensajes enviados y correos electrónicos. En fin, si quieres puedes. Ahora bien, ¿es ético y moralmente aceptable?

La pregunta no está exenta de polémica, pues tampoco lo es el engaño en sí mismo. Asimismo, espiar a otra persona y leer sus comunicaciones privadas tiene pena de cárcel, y a los hechos nos remitimos: en 2014 un hombre fue condenado a dos años y medio de prisión y una multa de seis euros diarios durante 19 meses por acceder al

correo electrónico de su esposa y descargar un fichero en el que aparecía ella con otro hombre, y ni siquiera lo difundió. Además, este menoscabo en la confianza de la relación, a no ser que seas un celoso patológico, dice mucho de su futuro... ¿Nos sentimos inseguros o lo somos? O bien, ¿por qué hemos dejado de confiar en el otro?, son preguntas que deberíamos hacernos.

Aunque las webs de contactos presuman de su política de confidencialidad, escándalos como el de Ashley Madison señalan otra cosa.

Pero si el instinto aprieta más que el anillo de compromiso, la oferta de webs de contactos extramatrimoniales es, cuanto menos, amplia. Pero, aunque presuman de guardar a buen recaudo la identidad del infiel, al final todo se acaba sabiendo. Sin ir más lejos, el escándalo de la web de citas Ashley Madison, amenazada por un equipo de hackers, puso al descubierto el pasado verano las señas reales de muchos clientes infieles. Y hay quien descubrió el engaño de una forma retorcida e incluso cómica, cuando averiguó que tanto él como su esposa se traicionaban mutuamente con la misma mujer.

Estamos ya hechos al 2.0, engañamos virtualmente y bíblicamente; espiamos, 'stalkeamos' y nos hundimos en el drama... Pero puestos a buscarle un rayo de luz a la noche oscura de las nuevas tecnologías pensemos que nunca como ahora ha existido tanta información que te permita poder decir... "ahí te quedas y que te aguante la otra".



**PIER DRIVERS NEEDED
OWNER OPERATORS OR
COMPANY DRIVERS**

- LOCAL OR LONG DISTANCE WORK
- PORT EXPERIENCE REQUIRED
- GOOD PAY FOR GOOD DRIVERS
- WAITING TIME PAID AT PORTS



OFFICE: 908-962-9480 • 908-469-9098
ALEX: 917-806-5438 • NAUM: 917-807-2757
100 Trumbull Street, Elizabeth; NJ 07026

**AHORA OFICINAS
EN QUEENS
MANHATTAN NAIL &
ESTHETIC SCHOOL**
**ESCUELA DE UÑAS Y
CUIDADO DE LA PIEL**

LICENCIA OTORGADA POR EL ESTADO DE NUEVA YORK

- *Uñas
- *Depilación
- *Cuidado de la piel
- *Nail
- *Wax
- *Estetics
- *Cosmetologia

Clases de
Lunes a Domingo

646 972 2129
ANDREA RODRIGUEZ
www.manhattannailschool.com

Cómo se debe bañar a un recién nacido

Cuando finalmente llegó el día para que Ashley Barth y su familia se mudaran a la isla Maui de Hawaii, tenían el corazón destrozado. La gata de la familia, Mee Moowe, había desaparecido. Mee Moowe, según le contó Barth a WAVY-TV, debió escapar el día en que la gente de la mudanza llegó a empacar sus cosas en su casa de Virginia. Confiando en que los trabajadores de New World International podrían realizar la tarea sin que ella estuviera allí, los dejó solos en casa para que ella pudiera llevar a su bebé a una cita médica, de acuerdo con el sitio local de noticias Hawaii News Now. Esperando a que su gata regresara, la familia retrasó su viaje por tres

días. Esperaron en la casa vacía, pero Mee Moowe nunca apareció. Eventualmente, el 12 de septiembre, los Barth tuvieron que partir. "Ella es una parte muy importante de nuestra familia. Ella duerme todas la noches con mi hija", le dijo Barth a Hawaii News Now. "Así que fue devastador cuando no pudimos encontrarla". Treinta y seis días después, las pertenencias de la familia finalmente llegaron a Maui. Cuando la gente de la mudanza comenzó a descargar las cajas, escucharon un débil y apagado maullido. "El hombre dice, '¿Qué es ese sonido?', y mi corazón se hundió por un minuto", le dijo Barth a WAVY-TV. "Y pensé, 'No, no puede ser'. Y luego lo escuchamos de nuevo. Y el hombre dijo, '¿Fue un gato?'". Inmediatamente, Barth se dio cuenta de que era Mee Moowe, y "todos comenzaron a llorar", según le dijo ella a la estación local de noticias KHON2. Su hija de 10 años ayudó a liberar a la gata de la caja. Después de sobrevivir más de un mes dentro de una caja sellada sin comida ni agua, Mee Moowe lucía sorprendentemente distinta. Sus ojos estaban cerrados



con costras, había perdido la mitad de su peso, y tenía los síntomas típicos de inanición, según los informes. Debido a las estrictas regulaciones de cuarentena y vacunación animal de Hawaii, Mee Moowe no estuvo mucho tiempo con su familia a su llegada a Maui. Se suponía que iba a ser vacunada en Virginia antes de ser enviada de manera apropiada a la isla,

pero ahora Mee Moowe debe vivir con un veterinario en Hawaii durante tres meses para que se le apliquen las vacunas necesarias. Aunque Barth le dijo a Hawaii News Now que culpa a la compañía de mudanzas por lo que le pasó a su gatita, está feliz de que el miembro más pequeño de la familia haya sobrevivido milagrosamente a toda la penosa experiencia.



CONSULTA INICIAL
GRATIS

Alonso & Navarrete

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 1982 **ABOGADOS**

DEMANDAS POR LESIONES PERSONALES
CASOS CRIMINALES BIENES Y RAICES
PERMISOS ESPECIALES DE CONSTRUCCION (VARIANTES)



Deje que nuestra experiencia trabaje para Usted.
Sirviendo los condados de Hudson, Union, Morris y Bergen

- ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS
- RESBALONES Y CAIDAS
- CASOS LABORALES
- INMIGRACIÓN
- ASUNTOS DE BIENES RAICES
- CORTE MUNICIPAL
- DWI/ INFRACCIONES DE TRÁFICO
- SEGURO SOCIAL-INCAPACIDAD
- LEY FAMILIAR Y DIVORCIOS

NO HONORARIOS A MENOS QUE SE RECUPERE - NO CARGOS POR CONSULTA INICIAL

**LINEA
GRATIS**

1 - 800 - 9 SU CASO
1 - 800 - 9 78 2276

6121 KENNEDY BLVD., NORTH BERGEN, NJ 07047
44 MAPLE AVE., MORRISTOWN, NJ 07960



BAYER & BAYER

LAW OFFICE – FIRMA DE ABOGADOS

Si usted a sido lesionado o afectado por la negligencia de otros, las leyes de los Estados Unidos te protege compensándote por los daños y sufrimiento causado por esta negligencia.

La firma de abogados de Bayer & Bayer a ganado la mayoría de casos en:

Lesiones por Accidente de Auto

Lesiones Personales

Negligencia Médica

Drogas Defectuosas

Dispositivos Médicos Defectuosos

Sustancias Químicas Tóxicas

Casos de Discriminación

**NOSOTROS
LE COBRAMOS
SOLO SI
GANAMOS!!**

NO DEJE QUE CUALQUIERA LO REPRESENTE.

**Llame para una consulta
AHORA MISMO**

201-293-5665

Horoscopo para el mes de abril

Leo

23 de julio al 22 de agosto



Leo, eres un gran empresario. A lo largo del fin de semana has hecho una promoción estupenda de tu último proyecto.

Hoy se avecina un nuevo asunto financiero.

Virgo

23 de agosto al 21 de septiembre



Virgo, se presenta ante ti la bifurcación del camino de tu vida. De ti depende la elección. Hay veces que cuando se cruza una

puerta determinada, ya no hay manera de darse la vuelta.

Libra

22 de septiembre al 22 de octubre



Librano, empiezas la semana con mal pie, con el pie izquierdo como se suele decir. Estás dándole vueltas a

muchas cosas. No comprendes lo que pasa ni en tu casa ni con los tuyos.

Escorpión

23 de octubre al 21 de noviembre



Escorpio, hoy te darán una alegría en el ámbito laboral, la alegría será para ti a título personal porque tus compañeros

estarán muy molestos contigo, alguno incluso enfadado.

Sagitario

22 de noviembre al 22 de diciembre



Sagitario, tras plantearte por un tiempo trabajar en solitario, por fin decides llevarlo a la práctica y te

das de alta como trabajador autónomo.

Capricornio

23 de diciembre al 21 de enero



Capricornio, eres un trabajador incansable, el mejor. Tu sentido de la responsabilidad

es encomiable. Días de mucho trabajo con satisfacción cumplida.

Acuario

22 de enero al 21 de febrero



Acuario, a veces en la vida te sientes incomprendido y poco valorado, por eso te aíslas de los demás,

así estás contigo mismo y tú sí que aprecias lo que vales.

Piscis

22 de febrero al 20 de marzo



Pisciano, estás inmensamente feliz, muy ilusionado. A partir de hoy

pones en movimiento el proyecto de tu tienda. Sabes que va a ser todo un éxito y te hace sentir bien.

Aries

21 de marzo al 20 de abril



Ariano, necesitas una inyección de autoestima. Has de creerte quién eres y, si no lo tienes

claro, has de pensar un personaje y llegar a ser él.

Tauro

21 de abril al mayo de 20



Taurano, comienza a preparar un viaje. Éste es referente al ámbito laboral pero, da igual, te hace la misma ilusión. Te

encanta viajar, no irás solo, irán más personas de la compañía.

Geminis

21 de mayo al 21 de junio



Geminiano, tu cuenta bancaria está en números rojos. Lo estás pasando mal

porque, por más que luchas y lo intentas, el bloqueo sigue, no para. Tu sudación mejorara muy rápido.

Cancer

22 de junio al 22 de julio



Cáncer, el trabajo te tiene preparado muchas sorpresas por descubrir.

Empiezan a abrirse puertas. Cada una traerá una opción diferente pero todas buenas.

A-1 WATER STORE

PURIFIED & ALKALINE

201-583-1200



4901 BROADWAY AVE.
UNION CITY NJ. 07087

A-1 WATER STORE

PURIFIED & ALKALINE

DRINKING WATER

AGUA
PURIFICADA

AGUA
ALKALINA

\$3.00

\$5.00



Abierto
Lunes - Sábado
8:00 am - 7:00pm
Domingo 9:00am - 3:00pm

201-583-1200
4901 BROADWAY AVE. UNION CITY NJ. 07087

¿Problemas con sus pies?

Multi-Specialty
Pain Relief
Spine & Disc Disorders

415

Foot &
Ankle Specialist
MEDICARE &

201.863.2593

Dr. Raymond M. Maimone

Board Certified Podiatrist

Heel Pain Specialist

Ankle Specialist

MOST INSURANCES ACCEPTED



No Más Dolor!

Especialistas en dolor en los talones.

Especialistas en FOOT AND ANKLE.

- Con más de 28 años en experiencia
- Aceptamos la mayoría de Seguros
- Tenemos zapatos para personas con diabetes



* Descuento al traer el periódico EL CAMBIO.



Dr. Raymond M. Maimone

Foot & Ankle Specialist Board Certified Podiatrist.

201-941-5003

89 Anderson Ave., Farview, NJ

201-863-2593

415, 39 street, Union City, NJ

Cambio climático afectará vuelos transatlánticos



Los aviones que vuelan entre Europa y América del Norte podrían pasar 2.000 horas más en el aire cada año debido a que el cambio climático provocará condiciones atmosféricas cambiantes, de acuerdo con un estudio publicado por la Universidad de Reading de Reino Unido. El estudio observó los efectos de duplicar la cantidad de CO2 en la atmósfera, lo que se prevé ocurra en las próximas décadas a menos que las emisiones se reduzcan rápidamente. Se prevé que las corrientes de vientos en chorro promedio, un viento a gran altitud que sopla del oeste hacia el este a través del Atlántico, a lo largo de la ruta de vuelo entre el aeropuerto Heathrow de Londres y el aeropuerto internacional John F. Kennedy de Nueva York, se volverán 15 por ciento más



rápidas en el invierno, para incrementarse de 77 a 89 kilómetros por hora, con incrementos similares en otras temporadas, dice el estudio. En consecuencia, habrá el doble de posibilidades de que los vuelos con destino a Nueva York se hagan en siete horas, lo que sugiere que los retrasos en los arribos se vuelvan cada vez más comunes. En tanto, también es doblemente posible que los vuelos con destino a Londres requieran cinco horas y 20 minutos, lo que implicaría que los tiempos de cruce récord ocurrirán con mayor frecuencia en el futuro. "La mala noticia para los pasajeros es que los vuelos con destino al oeste enfrentarán vientos en contra más fuertes. La buena noticia es que los vuelos al este serán impulsados por vientos de popa más poderosos, pero no lo suficiente como para compensar los viajes al oeste más largos. El resultado neto es que los vuelos redondos se prolongarán significativamente", dijo el autor del estudio, el Dr. Paul Williams, un científico atmosférico de la Universidad de Reading. Debido al tiempo extra que se pasará en el aire, los vuelos transatlánticos gastarán 22 millones de dólares extra en combustible al año, y emitirán 70 millones de kilogramos de CO2 adicionales, el equivalente a las emisiones anuales de 7.100 casas británicas, dice el estudio. Williams también dijo que "las corrientes en chorro rodean el globo y también existe una en el hemisferio sur. Es posible que los vuelos en otras partes del mundo también sufran un efecto de corrientes de chorro similares".

■ Qué hacer durante una escala

Qué hacer durante una escala

• **Conoce gente.** Hablar con desconocidos suele ser un gran pasatiempo. En las zonas de tránsito de los aeropuertos no serás la única alma errante. Personas de tu propio vuelo o de otros vuelos estarán tan aburridas como tú.

• **Tómate algo.** En los aeropuertos suele haber una amplia oferta de bares y restaurantes. Si es la hora de alguna comida ya habrás rellenado un buen espacio de tiempo.

• **Lee.** Procura llevar contigo algún libro, revista, cómic o cualquier suerte de lectura que te pueda ofrecer horas de entretenimiento. O quizá puedas aprovechar para leer de cabo a rabo la guía de tu destino. Incluso podrías practicar algunas de esas frases útiles que vienen en un anexo y que nunca usamos... ni siquiera cuando serían útiles de verdad.

• **Escucha algo.** Prepara tu móvil, mp3, iPod o lo que sea con una buena lista de reproducción. La gente suele pensar únicamente en música, pero en nuestros últimos viajes hemos descubierto que nos entretienen mucho más los podcasts, o sea: los audios de diferentes temáticas que la gente cuelga en internet.

• **Visiona algo.** Igual que puedes escuchar, también puedes ver. Sólo necesitas un portátil, iPad o cualquier otro sucedáneo.

TOTAL CARE

of Union City

LESIONES DE TRABAJO EN NY?
PROGRAMA YA SU CITA!

NONSURGICAL SPINAL DECOMPRESSION CENTER

Que es la terapia IDD?
La terapia IDD es un tratamiento dirigido por computadora.

Detenga el Dolor Ahora!

Multi-especialistas en alivio del dolor de Espalda y Discos Vertebrales

ACCIDENTES DE CARRO (LESIONES DE CUELLO) (Whiplash). Le damos tratamiento. Sabía que no necesita operarse para corregir los discos dañados o herniados?

TRATAMIENTO PARA:

- Disco Herniado
- Ciática
- Estenosis Espinal
- Enfermedad Degenerativa del Disco
- Síndrome Facetario Posterior
- Dolor Crónico de Espalda

Basilio Pace, D.C.
Quiropractico-IDD Rehabilitacio/Acupuntura

Llámenos para obtener su reporte especial y DVD GRATIS
201-330-7575 ■ 415 39th Street, Union City, NJ 07087
www.totalcarerehab.com

Estudie Enfermería RN

Programa Universitario por Internet Totalmente en Español con 2 Sesiones Presenciales en Puerto Rico

Complete su RN en sólo 2 Años Acreditado.

Pregunta por nuestro programa especial para Medicos graduados en el extranjero

¡MEJORE SU FUTURO!

Ayuda financiera si califica, Becas del Gobierno

Llamando al:

347-661-5382

Tambien Programa de Admin. de Empresas - Todo en Linea
EDP UNIVERSITY OF PUERTO RICO



INMIGRACION DEFENSA DE DEPORTACION ABOGADA INGRID ECHEVERRIA



- Bancarrota
- Leyes de Familia
- Divorcio
- Inmigracion
- Defensa de Deportacion
- Cortes Municipales, Estatales y Federales

**Por motivo del Covid-19, solo se esta
atendiendo con cita previa.**

Pueden llamar al:

201-295-8999

**424- 57 st, West New York, NJ 07093
10 North Sussex St, Floor 1, Dover, NJ 07801**

www.echeverrialaw.com




Holy Name Medical Partners Hudson County

718 Teaneck Road,
Teaneck, NJ 07666
Tel: (201) 833-3000

Aprenda a identificar los dolores de cabeza

A casi todo el mundo le duele la cabeza de vez en cuando. En muchas ocasiones, el dolor de cabeza tiene una causa bastante simple —como haber trasnochado demasiado, pasar demasiado tiempo al sol o el estrés de un examen importante. Pero algunas personas tienen dolores de cabeza frecuentes o duraderos.

En la mayoría de dolores de cabeza, lo que duelen son los nervios, vasos sanguíneos y músculos que cubren la cabeza y el cuello. A veces, los músculos o vasos sanguíneos se inflaman, se tensan o experimentan otros cambios que estimulan a los nervios circundantes o ejercen presión sobre ellos. Esos nervios envían mensajes de dolor al cerebro, lo que provoca el dolor de cabeza.

El tipo más frecuente de dolor de cabeza es el tensional, provocado por contracciones musculares. Ocurre cuando los músculos de la cabeza o del cuello se tensan o contraen demasiado. En este tipo de dolor de cabeza, el dolor suele ser sordo y constante. Se siente como si algo nos estuviera apretando o comprimiendo la frente, el cuello o ambos lados de la cabeza.

A veces la gente también tiene dolor de cabeza cuando está enferma —por ejemplo, tal vez hayas tenido dolor de cabeza asociado a sinusitis cuando estabas acatarrado o alérgico o cuando tenías la gripe.

Las personas que toman muchas bebidas con cafeína pueden tener dolor de cabeza por abstinencia de la cafeína. Y también hay dolores de cabeza que son el efecto secundario de determinados fármacos.

Cuando el dolor es especialmente agudo y pulsátil, puede ser un signo de migraña. La migraña no es un dolor de cabeza tan frecuente como el tensional. Pero en aquellos jóvenes que la padecen, este dolor puede ser lo bastante fuerte como para hacerles faltar a clase y/o perderse otras actividades si no se trata adecuadamente. Afortunadamente, hoy en día los médicos saben mucho más sobre las causas de la migraña y sobre cómo tratarla.

Causas comunes



Hay muchas cosas que pueden desencadenar un dolor de cabeza. La mayoría de dolores de cabeza están relacionados con:

- Estrés ■ Deshidratación ■ Fumar ■ Tomar alcohol ■ La cafeína
- Ver televisión o estar frente a la computadora por mucho tiempo
- Escuchar música a alto volumen ■ Saltarse comidas ■ Insomnio
- Recibir un golpe en la cabeza ■ Hacer un viaje largo en auto o bus

Las siguientes infecciones también pueden desencadenar dolores de cabeza en algunas personas:

- Gripe ■ Infecciones de los senos nasales
- Faringoamigdalitis Estreptocócica ■ Infecciones del aparato urinario
- Infecciones de oído ■ Enfermedad de Lyme

Tipos de dolores de cabeza

Existen dos tipos de dolor de cabeza: dolor por tensión y dolor en brotes. Los dolores de cabeza por tensión son comunes y con frecuencia la causa es el estrés. A veces, los dolores de cabeza más persistentes pueden durar unos días.

Los dolores de cabeza en brotes solo afectan a un lado de la cabeza y pueden ser muy dolorosos. Con frecuencia no dejan dormir, y la persona se despierta varias veces por la noche. Los dolores de cabeza en brotes son bastante raros y tienden a afectar más a los hombres que las mujeres.

Sinusitis: se presenta dolor detrás del hueso de la ceja y/ o los pómulos



Cefalea en racimos: el dolor se concentra en y alrededor de un ojo



Por tensión: el dolor es como una banda que aprieta la cabeza



Migraña: dolor, náuseas y cambios visuales son típicos de la migraña clásica



La migraña

Las migrañas suelen ser hereditarias. De modo que, si uno de tus padres, un abuelo u otro miembro de la familia las padece, tienes más probabilidades de presentarlas (aunque esto no significa que tengas que presentarlas necesariamente). Hay ciertas cosas (denominadas

desencadenantes) que se sabe que pueden desencadenar una migraña en personas predispuestas. Entre esos desencadenantes cabe mencionar determinados alimentos, el estrés, cambios en los patrones de sueño o incluso las condiciones climatológicas. Si crees que tus dolores de cabeza pueden ser de tipo migrañoso, es conveniente que vayas al médico para que te los trate y te indique formas de evitar desarrollarlos en primer lugar.



Existen varios tipos de cefalea migrañosa, pero muchos se caracterizan por dolor severo en uno o ambos lados de la cabeza (que puede trasladarse al otro lado), náuseas, mareos y molestias visuales causadas por la dilatación y constricción de los vasos sanguíneos de la cabeza

Cómo aliviar el dolor

- La mayoría de los dolores de cabeza remiten si la persona descansa o duerme. Cuando te duela la cabeza, acuéstate en una habitación fresca, oscura y silenciosa y cierra los ojos. Puede ayudar ponerte un paño húmedo y fresco en la frente o sobre los ojos. Relájate y respira pausada y profundamente. Si el dolor de cabeza persiste o es muy fuerte, tal vez prefieras tomar un analgésico de venta sin receta médica como el paracetamol o el

ibuprofeno. Puedes comprarlo en cualquier farmacia con distintos nombres —y probablemente el farmacéutico también te podrá vender el medicamento genérico. Es una buena idea evitar tomar aspirinas para el dolor de cabeza, ya que pueden provocar una enfermedad muy poco frecuente pero peligrosa denominada síndrome de Reye.

Si tienes que tomar analgésicos de venta sin receta más de dos veces a la semana por el dolor de cabeza, o si resulta que esos medicamentos no te alivian el dolor, significa que deberías ir al médico.

Dr Gilberto Gastell, MD

408 37th Street, Union City, NJ -

201 864-4477



Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

Veá por Cablevisión y Comcast el programa familiar "Tu Salud Primero", patrocinado por Holy Name Medical Center, donde podrás aprender de la mano de los expertos en salud, acerca de las principales enfermedades avanzadas en salud y consejos para vivir en plenitud

Aprenda a identificar los dolores de cabeza

Cablevisión - BAYONNE - Canal 19

Bayonne

BERGEN COUNTY - Canal 77

Bergenfield, Closter, Cresskill, Demarest, Dumont, Emerson, Fair Lawn, Harrington Park, Haworth, Hillsdale, New Milford, Northvale, Norwood, Old Tappan, Oradell, Paramus, Rivervale, Rockleigh, Saddle River, Tenafly, Woodcliff Lake

CLIFTON - Canal 75

Clifton, Elmwood Park, Garfield, Hasbrouck Heights, Lodi, Nutley, Passaic, Saddle Brook, Woodridge

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

Hoboken, North Bergen, Union City, Weehawken, West New York

NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON - Canal 75

TEANECK - Canal 77

Teaneck, Bogota, Hackensack, Maywood, River Edge, Rochelle Park, South Hackensack

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 23 de Abril - 9:00 PM

Domingo 25 de Abril - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 27 de Abril - 9:30 PM

Miércoles 28 de Abril - 9:30 PM



Disfruta de Santo Domingo capital de Republica Dominicana

Santo Domingo destino Capital! Un país que lo tiene Todo! La zona colonial lista y preparada para recibir miles de turistas.



En la Ciudad Primada de América: Un paseo cultural entre lo colonial y lo moderno. Santo Domingo.- República Dominicana es tierra de contrastes en su porción de isla de 48, 198 kilómetros cuadrados. Sus bondades y atractivos turísticos van desde sus hermosas playas irradiadas por un sol casi permanente durante el año, sus paisajes

y frescos ambientes de montañas, hasta sus cimientos y rastros histórico que se concentran en diferentes ciudades del país y que datan de más de 500 años. Para ser testigo de una época colonial donde convergieron varias culturas a lo largo de muchos años, lo mejor es llegar a la desembocadura del río Ozama con el

Mar Caribe, donde se instaló la primera ciudad del Nuevo Mundo, hoy conocida como Zona Colonial de Santo Domingo. Para su disfrute y conocimiento no impórtala hora del día. Cada trascurrir de sus horas te hará verla en una metamorfosis de colores de sus estructuras, mientras el sol las acaricia con diferentes grados y tonos hasta dejarlas bronceadas con sus últimos destellos al atardecer.

En medio de la noche, el mismo entorno evoca a lo romántico, a la diversión, a un simple paseo cultural que cada vez se hace distinto entre sus estructuras coloniales y otros atractivos modernos, que la mantienen con vida y despierta para los fascinados que muchas veces pueden ser sorprendidos por un canto de pájaros o por palomas que hacen remolinos en el aire, mientras vuelan saludando el amanecer.

Conocer la Ciudad Colonial, Sin lugar a dudas todo el que quiere conocer Santo Domingo como capital y desde sus orígenes, tiene que llegar hasta la Ciudad Colonial. Para adentrarse en su

historia el recorrido puede hacerse a pies o en el Tren Cultural denominado "Chu Chú Colonial, que por módico precio se aborda en las proximidades de la Catedral Santa María la Menor o Primada de América



West New York Board of Education

Educación Preescolar Gratis

para niños de 3 y 4 años que residen en West New York



Preescolar
de Alta
Calidad



Tools of the Mind
Curriculum

Teaching
Strategies Gold
Assessment



SCAN ME

It's Easy as:

1. Aplicar en línea:
www.wnyschools.net
 2. La Oficina de Matrículas lo contactara
 3. Entregar toda la documentación requerida
- For additional information,
call 201-553-4108

Matrícula para el año escolar 2021-2022
Las Matrículas Comienzan Marzo 1, 2021

Diez alimentos para enfrentar las gripas

Cada vez hay más estudios que demuestran que los alimentos de consumo diario tienen el poder de aliviar síntomas y hasta superar problemas de salud.

Si siente que está cayendo inexorablemente en una gripa o un resfriado, conviene que se detenga en un supermercado y arme allí su arsenal terapéutico contra esta molesta enfermedad, que puede amargarle la vida a cualquiera.

Nada se pierde con probar, pues de lo que pueden estar seguros, es que daño no hace.

1. Caldo de pollo

Desde hace años la sopa o caldo de pollo ha sido una referencia casi terapéutica para estudiar los beneficios de ciertos alimentos, en el manejo sintomático de los resfriados y las gripas. Entre los estudios hechos sobre este tema, destaca el de la Universidad de Nebraska (Estados Unidos), que demostró que el caldo de pollo regula, de manera específica, la acción de los glóbulos blancos, al punto que su efecto inflamatorio se ve casi inhibido por la cisteína, una sustancia que se encuentra, esencialmente, en el músculo de la pechuga.

2. Peces de mar y mariscos

Estos alimentos, de acuerdo con la evidencia disponible, tienen una elevada concentración de zinc; este mineral ha sido relacionado con el fortalecimiento de las defensas, especialmente contra microorganismos de ataque agudo, como los de las gripas.

Los investigadores recomiendan el consumo de atún, mejillones y ostras, sobre todo durante las primeras etapas del

resfriado.

3. Yogurt

El British Journal of Nutrition demostró que este lácteo es un gran aportante de microorganismos probióticos, que tienen la capacidad de regular los procesos inflamatorios, especialmente de las mucosas y de las vías respiratorias, que se afectan por los virus durante los episodios gripales. Por eso conviene convertirlo en aliado, durante la etapa más aguda de la enfermedad.

4. El brócoli

Este vegetal es una excelente fuente de vitaminas A, C y E, que en conjunto fortalecen y estimulan las defensas del cuerpo. Si se consume de manera regular, su poder antioxidante ayuda a reducir el gasto de energía y a mantener al organismo en óptima capacidad para enfrentar procesos

infecciosos de tipo viral, como estos.

5. El ajo

Un estudio hecho en el 2013 por la Universidad de Washington, publicado en el Journal of antimicrobial chemotherapy, confirmó que el ajo es un gran aliado de la salud, pues demostró, por ejemplo, que es cien veces más efectivo que dos de los antibióticos más usados hoy para manejar las infecciones intestinales causadas por bacterias en intoxicaciones alimentarias.

6. El ají

El ají, el chile y otros alimentos picantes contienen capsaicina, una sustancia similar a la guaifenesina, el principio activo de muchos jarabes, usados para facilitar la expectoración y aliviar la tos. Su consumo ayuda a descongestionar las vías respiratorias.

7. El pimentón rojo

Algunos estudios señalan que este producto tiene más vitamina C que los cítricos; esta condición garantiza un efecto inmunoprotector que, sumado a su capacidad histaminica (ayuda a eliminar secreciones), puede funcionar muy bien en las primeras etapas de la enfermedad.

8. La zanahoria

Este alimento tiene un alto contenido de vitamina A, que actúa directamente elevando las defensas del cuerpo y, por lo tanto, lo ayuda a combatir eficazmente los resfriados.

9. Miel de abejas

Uno de los más molestos síntomas de la gripa es la llamada tos residual, que persiste una vez las personas logran salir del cuadro más agudo de la gripa. A este alimento se le atribuye un estímulo de la glándula parótida, lo que aumenta la secreción de saliva; esto fluidifica las secreciones, lo que hace que sean menos irritativas y de más fácil eliminación. También se le reconocen efectos antimicrobianos. Vale decir que la miel de abejas es el único alimento orgánico que no se descompone.

10. El jengibre

Una investigación publicada en Archives of Family Medicine señala que una infusión de jengibre natural picado, hervido y endulzado con miel, ayuda a calmar los síntomas de la gripa. De acuerdo con los investigadores, este té contiene propiedades analgésicas, antipiréticas y antibacterianas.



B&K

Family Dental, LLC
TEL. 908.354.1500

• 707 Elizabeth Ave.,
Elizabeth NJ 07201 •

“Luzca una sonrisa PERFECTA”



-  Odontología Cosmética
Cosmetic Dentistry
-  Extracciones
Extractions
-  Tratamiento de Conductos
Root Canal
-  Coronas y Puentes
Crowns and Bridges
-  Tratamiento de Encías
Gum Treatment

TRATAMIENTOS SIN DOLOR

- Aceptamos la mayoría de Seguros y Medicaid
- Planes de Pago disponibles
- Todos los niños son Bienvenidos!!!

SERVICIO DE EMERGENCIA

TANK WASHER

Food Grade Tank Wash facility in South Kearny needs a Tank Washer for 3rd Shift (11:00 PM - 7:00 AM). No experience - will train.

201-790-6804

Please call Edgar before 7:00 PM

SE NECESITA CHOFERES

Con licencia clase -A con 1 año de experiencia minimo para manejar local
Llamar
201-713-6611

LIMPIEZA DE CASAS HOUSE CLEANER

No Nite No Weekends No Holidays Start 8:00 AM \$200 - \$450 Per Week Car Needed Pay Millage & Benefits
973-515-3191
Merry Maids Hackensack, NJ Necesita carro y licencia

COMPANIA DE CONSTRUCTION

Necesita persona con experiencia en metal stud, techo suspendido (suspended, ceiling) brillado (sparkle) sheetrock
Llamar:
201-681-3027

COMPANIA EN PATERSON

Busca Mecánico (1/2 tiempo) y Operarios de Costura con experiencia en maquinas Industriales de inmediato! Trabajo fijo de 8-5. Con documentos legales de trabajo! Para más información llamar
862-257-9037

AUTOBODY TALLER

Necesita Bodymen (paintframe) bondo con experiencia de lunes a viernes 862-East 26st Paterson, NJ
973-357-9999

COMPRAMOS DISCOS VIEJO

WE BUY RECORDS TOP PAID \$\$\$



Latin, Salsa, Merengue, Boogaloo, Guaguanco, Samba, Funk, Jazz, Rock, Soul, Disco,
12" 45's 78's

Call Altulga 201 281 5604

LICENCIAS-LICENCIAS



La LICENCIA De Manejo del Estado de Washington es la mas importante en los E.U. para manejar sin restricciones. para informacion.

LLAME AL: **TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADO**

206-294-1007
206-550-3382



ATINAS SEXYS

Colombianas, Dominicanas, Mexicanas, Ecuatorianas, Venezolanas Solo Deliver Solicito Chicas

718-415-2882

Now hiring

Luxury salon and spa in Newport, Jersey city. Waterfront Hair stylist, Massage therapist, Facial and nail technician. High salary, high commission full time or part time available contact
917-680-6806
www.nuluxspa.com

"\$17.50 ++/HR"

Driving Amazon Van Delivering Packages For America Delivers Health Benefits/ Paid Vacations Full & Part Time Drivers No experience - No CDL required Call
201-888-1700

INSTALADOR DE ALARMAS

contra robo, Incendio, Sistemas de Camaras en instalacion especialmente en instalacion de sistemas contrafuego dispuestos a entrenar a personas con conocimiento electronico
201-333-7148

\$20 dólares de descuento En la consulta o visita inicial con la presentación de este cupón

199 Main Street, Ridgefield Park, NJ 07660

SERVICIOS:

- Cirugía Dental •Endoscopia
- Cirugía Ortopédica •Láser terapia
- Ultrasonido • Acupuntura
- Radiografías Digitales

Horarios: Lunes a Viernes 9:00-7:00

Sábados 9:00 AM a 5:00 PM

rpah199@gmail.com

Teléfonos:

201-814-0095

201-814-1377

PREGUNTE POR NUESTROS PLANES DE SALUD

Driver Wanted - CDL Class A

Totowa, NJ Full Time Position Short and Long Distance deliveries (NJ, PA, NY, CT, RI, MA) Must have minimum 3 year experience with clean driving records Experience delivering NY Tri-State Area a plus Contact us at
973-808-1112

Se Necesitan Choferes

Minimo un año de experiencia antecedentes y record limpios Entrega en el condado de Hudson Hablar ingles
201-491-3389
George

EMPRESA DE CONSTRUCCION

En Hillside, NJ necesita un hombre con y sin experiencia en cemento y adoquines. Contratacion Inmediata
973-282-0282

E&N TRUCKING

Necesito chofer Clase-A con experiencia Flatbed Full Time Dia y Noche
201-759-3458

Se Busca

Camionero Tiempo completo para entregas Aplicar PARRA DISTRIBUTORS 490 Hendricks Causeway, Ridgefield, NJ 201-937-3242

KITCHEN COOK

Full Time Training
201-491-8059
435 East Brinckhoff Ave, Palisade Park, NJ 07650

Se necesitan

choferes Straight Truck - 26 FT No CDL necesario Para los turnos de dia o noche
201-332-7200

Se Solicita Mecánico

Para camiones Chofer con licencia de Auto para buscar piezas Chofer con licencia Clase A Para tractor -Trailer Trabajo local (Flatbed)
201-726-2880

Woodside Nail & Spa
Nail help wanted. 2 or more years working Experience in the nail Field and licensed, Fluent in English. Contact: **347-446-5959**

Se necesita Tornero & Fresador
Que sepa soldar para trabajar en empresa de servicios de bombas y turbinas de agua Lllamar al: **917-337-7230**

CHOFER CLASE A
Con Licencia CDL Para trabajar sobre la carretera y trabajo local con camion de plataforma (Flatbed) Bono al firmar de \$500.00 Lllamar a Daniel **732-258-6259**

Demolition company is looking for an experience Foreman Escellente Salary Company Truck Bonus For more Information Call: **201-625-0187**

COMPANIA DE CONSTRUCTION
Necesita persona con experiencia en metal stud, techo suspendido (suspended, ceiling) brillado(sparkle) sheetrock Lllamar: **201-681-3027**

DE OPORTUNIDAD SE VENDE RESTAURANTE
Capacidad para 100 personas bien equipado exelente ubicacion West New York Interesados llamar **718-781-2652**

CDL CLASS A DRIVER
South Kearny tank cleaning company has immediate opening for an experienced 2nd Shift 3:00 PM - 11:00 PM yard switcher Must have CDL Class A, clean background and verifiable work history. Salary based on experience Holiday and Vacation paid
201-790-6804 and ask for Edgar

Buscamos un trabajador responsable y serio para nuestro departamento de envío y recepción, el horario es de Lunes a Viernes de 8:00 AM a 5:30 PM. El pago inicial es de \$13.00 por hora con adelantos. Sábados opcionales de 7:00 AM a 12:00 PM con pago de horas extras. Empleo estable a largo plazo para la persona adecuada. Tipo de trabajo: tiempo completo Envíe un curriculum por correo electrónico a: phillip.deluca@gmail.com

LOTO HEALTH SPA
MASAJE BODY WORK GRAN APERTURA MASAJES EN EL 38-08 JUNCTION BLVD. 3er PISO CORONA, NY 11368 **917-365-4117**

Reciba limpieza dental gratis
Llama y pregunta por esta promoción: **908-354-1500**

Now Hiring Grill men cocineros
24 hours Diner Morning & overnight shifts \$14 per hour starting 1 block from Exchange Place Path and Light Rail 3-5 years Kitchen Experience Call **917-607-7950**

JARDINERO
con experiencia, Lic. de conducir de NJ \$16 a \$20/hr trabajo casi todo el año, para trabajar en compania comercial de jardineria, establecida en Moonachie, texto **973-632-1472** o e-mail njlancareservices@yahoo.com

Somos una empresa líder de muebles para el hogar con sede en el norte de Nueva Jersey que busca un asistente administrativo para unirse a nuestro equipo en crecimiento. Somos un distribuidor mayorista nacional de una variedad de productos para el hogar de moda. El mejor candidato tiene una fuerte ética de trabajo y es confiable. Se recomienda encarecidamente un coche para viajar diariamente. Salario : \$39,000 Por favor envíe curriculum a: phillip.deluca@gmail.com

OPORTUNIDAD DE TRABAJO
NECESITAMOS HOME MAKERS CHHAs EMPEZAR DE INMEDIATO!!! RENOVAMOS LICENCIAS DE HOME MAKERS PARA MAS INFORMACION LLAMAR: **973-622-2321**

Pizza Marker & Grill Person
Dependable full time Well pay, in Pennsylvania, 10 min. away from Trenton, NJ **215-962-0695**

Soldador con Experiencia
Tienda de letreros ubicada en Fairview NJ Está buscando Soldador con experiencia Envíe su curriculum por correo electrónico a: nati@signexponyc.com o llame al **212 246-3355**

CONDUCTORES
Con CDL Clase-A Local \$1,300 sem. Larga Distancia \$2,000 sem. 1 año de Experiencia minima Dirigirse a: 220 Franklin Rd Randolph, NJ 07869 o Llamar al: **973-474-8476**

JANITOR
To clean floors, production lines, sanitize & general cleaning. \$12/hour. Must be able to lift 50 lbs. & work 6 days a week. Call **973-467-5399**

Se Rentan Apartamentos Union City, NJ
711 SIP STREET (Entre esquina summit) 5 minutos as Lincon tunnel 2 dormitorios 2 baños **201-988-5895** Rodolfo **201-9363768** Madeline **201-294-8812** Ignacio



MASAJES RELAJANTES POR LINDAS CHICAS ASIATICAS Y LATINAS \$50. X HR LLAMA YA
201-920-3655

LUIS GENERAL CONSTRUCTION
REMODELACION DE COCINA Y BAÑO REMODELACION INTERIOR Y EXTERIOR
Pintura profesional residencial y comercial Albañeria y Demolicion Luis General Construction Facebook: Luis General Construction www.luisgeneralconstructions.com **201-877-3633 • 201-737-7347**

Maintenance Manager
For Apartment Community Must have a driver's license, Tools and be bilingual. Pay Package includes: \$25 per hour, Health Insurance and Apartment.
Call 201-390-2241

PIZZA MEN (PIZZERO)
Se necesita para trabajar tiempo completo o parcial interesados llamar al **718-702-0102**

ROSELLE PARK
Necesito persona para trabajar en counter, para una churrasqueria tiene que hablaringles, portugues o español **973-495-8079** Hablar con Ana

SOLICITO
Mesera bilingue con experiencia para trabajar en un Restaurante en el area de Irvington para mas informacion **908-659-6472**

RELIABLE AUTO MECHANIC
Needed to work in Cranford NJ Experienced Only Spanish or English SE NECESITA MECANICO CONFIABLE Para trabajar en Cranford NJ con exp. que hable ingles o español **908-272-8708**

Vendedores (a)
\$200 dis-Sueldo basico + \$50 dis de comision por cada comercio que firme. Necesito personal para visitar comercios en su area y mostrales que pueden ahorrar al firmar por nuestros suplidores de electricidad interesado llamar **347-497-2318**

MECANICO
Se necesita Mecanico y cambiador de aceite para camiones, especializado en motores DIESEL Lllamar: **201-726-4814**



1 Main Office - Jersey City
2974 Kennedy Blvd. Jersey City, NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Kennedy & Cottage



2 Jersey City, 2nd Office
587 Summit Ave., Hudson City Savings Bldg, JC NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Summit & Cottage



3 Newark
One Gateway Center, Suite 2600 - 26th FL.,
Newark JC NJ 07102 - Tel.: 973-653-3945



4 Union City / North Bergen
Meetings In This Office By Appointment ONLY
418 Monastery Place, Union City, NJ 07087
Tel.: 201-420-0001



5 Paterson / Clifton
291 Crooks Ave., 2nd FL., Paterson, NJ 07503
Tel.: 973-653-3945



6 Ocean Twp. / Asbury Park
1500 Allaire Ave., Suite 103, Ocean, NJ 07503
Tel.: 732-660-6798



EL CAMPEÓN DE LOS HERIDOS

Cerca de usted!

Anise & Anise

LAW FIRM

Michael Anise especializado en lesiones personales e indemnizaciones por accidentes y caídas. Sus conocimientos legales junto a su tenacidad jurídica logran excelentes resultados para todos nuestros clientes

Llámenos: **201-420-0001**

Usted amigo empresario, comerciante y profesional

Sabia que?



- 1- Que el éxito de su empresa o negocio esta soportado en cuatros bases fundamentales: Buen servicio; Calidad del producto o servicio; precio competitivo y PUBLICIDAD.
- 2- El resultado positivo de sus proyectos empresariales depende en gran parte de un BUEN PLAN PUBLICITARIO.
- 3- Sin publicidad su empresa no tiene futuro. Vale decir que quien no anuncia no vende. LA PUBLICIDAD ES MUY IMPORTANTE.
- 4- Recuerde señor empresario que al planear su presupuesto anual debe dejar una buen partida para publicidad. LA PUBLICIDAD NO ES UN GASTO ES UNA INVERSION
- 5- Debe usted escoger un buen medio publicitario para invertir en publicidad con resultados positivos y rápidos. CAMBIO le ofrece la mejor oportunidad en periódicos semanarios hispanos en Nueva York y Nueva Jersey.
- 6- Tenga en cuenta que la publicidad en periódicos pequeños y de baja circulación no tiene los resultados más óptimos. "Lo barato sale caro" CAMBIO es el primer periódico hispano del área triestatal con 25,000 copias cada semana
- 7- La periodicidad de su anuncio es muy importante. Recuerde que la publicidad debe ser permanente y continua para su efecto inmediato. Anunciarse por una sola vez o por poco tiempo es malgastar el dinero. CAMBIO tiene tarifas muy bajas para publicidades permanentes.
- 8- El diseño gráfico de su anuncio también es muy importante porque es la vitrina de su negocio. CAMBIO le ofrece un asesoramiento profesional en el diseño gráfico de su anuncio. Por algo nos han calificado como el mejor diseño de todos los periódicos hispanos del área triestatal.

**POR TODO LO ANTERIOR
NO OLVIDE PUBLICAR EN**



LLAME YA POR LAS PROMOCIONES DE COMIENZO DEL AÑO. **201-902-0811 Ext 10**



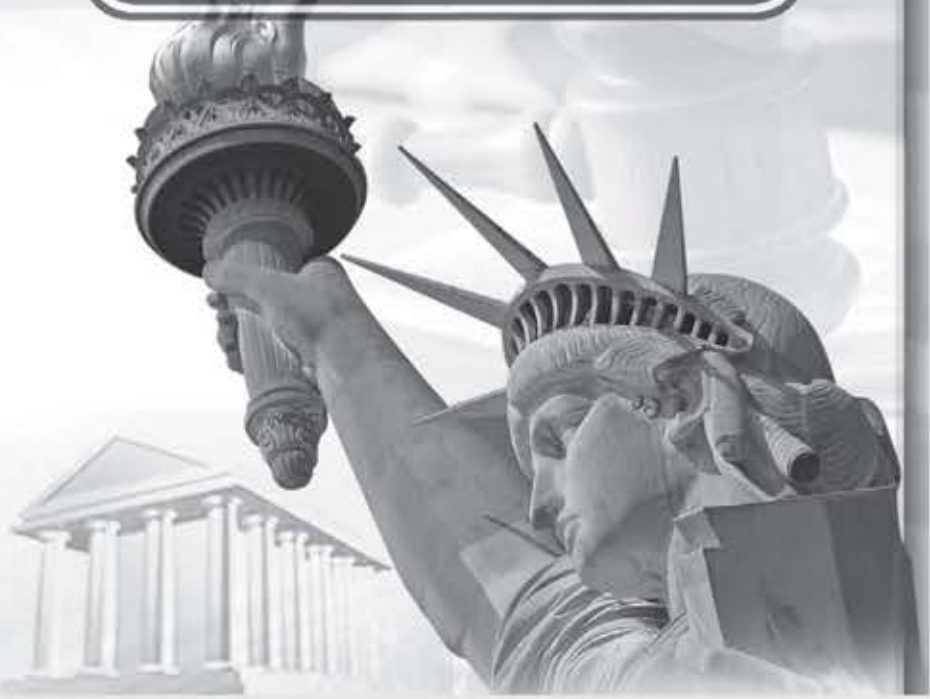
BRUCE EGERT

ATTORNEY AT LAW

Bruceegert1@aol.com

NOS ESPECIALIZAMOS EN:

- CASOS DE ACCIDENTES**
 - Caidas • Negligencia medica
- REAL ESTATE**
 - Litigaciones • Compra de casa • Foreclosure
- PLANEAMIENTO FINANCIERO**
 - Corporaciones • Colecciones



9 Kansas Street, Hackensack, NJ 07601

86-25 Lefferts Blvd Richmond Hill, Queens 11418

15404 Broadway Ave., NY, NY 10036

201-388-6900

212-227-2009

212-456-7899



CareCredit
Patient Payment Plans

obtenga una línea de crédito instantánea,
sin intereses y para pagar en cómodas cuotas.

◆ Obtenga un Par de Gafas con Lentes Progresivos.
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo

* Aplican restricciones..... **\$149⁰⁰**

◆ Lentes y Marcos
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo

* Aplican restricciones..... **\$65⁰⁰**

◆ Especial a Cuba
Lentes y Marcos
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo

* Aplican restricciones..... **\$59⁰⁰**



Aceptamos la mayoría de
seguros médicos y CareCredit
Patient Payment Plan.

Horario:

| | | | | |
|--------------|-----------------|-------------|-------------|---------|
| Lunes | Martes a Jueves | Viernes | Sabado | Domingo |
| 10 AM a 5 PM | 10 AM a 6PM | 10 AM a 7PM | 11 AM a 5PM | Cerrado |

201-974-2600

FAX: 201-974-2999

5202 Bergenline Ave.,
West New York, NJ 07093

www.internationaloptical.net

Cada día más personas pierden el valor de la lealtad

Se conoce como lealtad al carácter de una persona, cosa o animal leal. El término de lealtad expresa un sentimiento de respeto y fidelidad hacia una persona, compromiso, comunidad, organizaciones, principios morales, entre otros. El término lealtad proviene del latín "legalis" que significa "respeto a la ley". El término leal es un adjetivo usado para identificar a un individuo fiel en base a sus acciones o comportamiento. Es por ello, que una persona leal es aquella que se caracteriza por ser dedicada, y cumplidora e inclusive cuando las circunstancias son adversas, así como defender en lo que cree, por ejemplo: un proyecto. Lealtad es sinónimo de nobleza, rectitud, honradez, honestidad, entre otros valores morales y éticos que permiten desarrollar fuerte relaciones sociales y/o de amistad en donde se creen un vínculo de confianza muy sólido, y automáticamente se genera respeto en los individuos. No obstante, lo opuesto de lealtad es traición, es la falta que comete una persona en virtud del incumplimiento de su palabra o infidelidad. La falta de lealtad describe a una persona que engaña a sus compañeros, familiares, y expone su propia honorabilidad. La lealtad es una característica que no solo está presente entre los individuos, sino también entre animales, especialmente los perros, gatos y caballos. Todo ello, en gratitud hacia el afecto y protección que los seres humanos le brindan. El término de lealtad puede situarse en diferentes contextos como trabajo, relaciones de amistad, amorosa, entre otras, pero la lealtad no debe ser confundida con patriotismo ya que no todas las personas leales son patrióticas, debido a que patriotismo es amor a la patria mientras que la lealtad a la patria es un sentimiento que muchos países deben despertar a los ciudadanos. El vocablo lealtad traducido al idioma inglés es "loyalty".

Lealtad como valor

Lealtad como valor es una virtud que se desenvuelve en nuestra conciencia, en el compromiso de defender y de ser fieles a lo que creemos y en quien creemos. La lealtad es una virtud que consiste en la obediencia de las normas de fidelidad, honor, gratitud y respeto por alguna cosa o por alguien bien sea hacia una persona, animal, gobierno, comunidad, entre otros. En referencia a este punto, algunos filósofos sostienen que un individuo puede ser leal a un conjunto de cosas, en cambio, otros sostienen que únicamente se es leal a otra persona ya que este término atañe exclusivamente a relaciones interpersonales. No obstante, en una amistad no es suficiente únicamente el valor de lealtad sino también debe de estar presente la sinceridad, el respeto, la honradez, el amor, entre otros valores.

Frases de la lealtad

- "El amor y la lealtad son más profundos que la sangre." Richelle Mead
- "Donde hay lealtad, las armas no sirven." Paulo Coelho
- "No te ganas la lealtad en un día. Te la ganas día a día." Jeffrey Gitomer.
- "La lealtad es un rasgo característico. Los que la tienen, la dan de forma gratuita." Ellen J. Barrier.



Lealtad y fidelidad

En primer lugar, la lealtad y fidelidad son dos valores necesarios para las sólidas relaciones. Sin embargo, ambos términos no son vistos como sinónimos, ya que algunos autores indican que fidelidad hace parte de la lealtad. La lealtad es un valor que consiste en el respeto, obediencia, cuidado y defensa de lo que se cree y en quienes se cree, puede ser a una causa, proyecto, o persona. Por su parte, la fidelidad es el poder o virtud de dar cumplimiento a las promesas, a pesar del cambio de ideas, convicciones o contextos. Como tal, la fidelidad es la capacidad de no engañar, y no traicionar a las demás personas de su entorno, por lo que no incumple su palabra dada

Lealtad de marca

En el mundo del marketing, la lealtad de marca



señala las continuas compras de un producto o servicio como resultado del valor, vínculo emocional y confianza entre empresa - cliente. Para ello, es esencial que los productos tengan una influencia en la vida de los clientes, para que sean ellos propios los embajadores de la marca. No obstante, para llegar a la lealtad es necesario emplear un conjunto de estrategias, especialmente de comunicación por parte del vendedor o empresa, siendo dispensable el empleo de la publicidad para mostrar el producto y/o servicio lo cual a través de las redes sociales es muy fácil, seguro y rápido. Asimismo, crear una interacción entre cliente y empresa para lograr una comunicación y conocimiento de las fortalezas y debilidades del producto, lo que permite su mejoría para lograr la plena satisfacción del cliente. comprometido aun entre circunstancias cambiantes. Un valor sin el cual nos quedamos solos y que debemos vivir nosotros antes que nadie. La lealtad es una virtud que desarrolla nuestra conciencia. Ella

nos conduce profundamente hacia una situación, a través de ésta, y hacia la salida del otro lado, emergiendo como una persona más evolucionada. La lealtad es un corresponder, una obligación que se tiene con los demás. Es un compromiso a defender lo que creemos y en quien creemos. La lealtad es un valor, pues quien es traidor se queda solo. Cuando somos leales, logramos llevar la amistad y cualquier otra relación a su etapa más profunda. Todos podemos tener un amigo superficial, o trabajar en un lugar simplemente porque nos pagan. Sin embargo la lealtad implica un compromiso que va más hondo: es el estar con un amigo en las buenas y en las malas, es el trabajar no solo porque nos pagan, sino porque tenemos un compromiso más profundo con la empresa en donde trabajamos, y con la sociedad misma. La lealtad es una llave que nos permite tener auténtico éxito cuando nos relacionamos. La lealtad es un valor que no es fácil de encontrar. Es, por supuesto, más común aquella persona que al saber que puede obtener algo de nosotros se nos acerque y cuando dejamos de serle útil nos abandona sin más. Es frecuente saber que alguien frecuenta un grupo contrario porque le da más beneficios. Y lo que acaba ocurriendo es que nadie confía en ese tipo de personas.

La lealtad es esencial en la amistad. Los conocidos se hacen amigos a través de la lealtad mutua. La lealtad es un esencial en la amistad que se ha desarrollado en el compromiso de corazones entre dos personas. En una relación de corazón a corazón la lealtad desarrolla la confianza mutua. Es nuestro deber el ser leal a aquellos que dependen de nosotros: familia, amigos, nuestros empleados o nuestro empleador. La lealtad es amor bondadoso en acción. La lealtad es potenciada por la energía que viene hacia nuestro cuerpo al cuidar nuestras actitudes y pensamientos. La lealtad desarrolla nuestra alma en conciencia, transformándonos en la creación más hermosa posible de un ser humano. Como vemos, la lealtad se relaciona estrechamente con otras virtudes como la amistad, el respeto, la responsabilidad y la honestidad entre otras..

El Cambio

"El periódico que le sirve a la comunidad"

Circulamos en Nueva Jersey en los condados de Hudson, Bergen, Union, Passaic y Essex. En Nueva York en los condados de Washington Heights y Queens.

www.cambionewspaper.com

Teléfono:
(201) 902-0811

Teléfonos:
Depto. de Clasificados
(201) 305-5624
(201) 902-0004
(201) 430-3597

E-mail:
news@cambionewspaper.com
Fax: (201) 865-4303

Gilberto Camacho
Publisher

Javier Valenzuela
Editor

Yamile Valenzuela
Directora Administrativa

Departamento de Cobranzas
Jorge Soler

Gerente de Ventas
Sergio Rivas

Departamento de Diseño
Javier Florez

Departamento de Clasificados
Madeline Corea
Claudia Diaz

Departamento de Distribución y Circulación
Juan Tito Conde
Traductor
Juan Jiménez

Cambio Publications Group LLC
P. O. Box 4681 Union City, NJ 07087.

EL CAMBIO es un periódico hispano dirigido a toda la comunidad de Nueva Jersey, con las mejores noticias, políticas, comunitarias, sociales, económicas deportivas y de entretenimiento.

EL CAMBIO is a Hispanic newspaper directed to all the community of New Jersey, with the best news about community, social activity, economy, politics, and entertainment.



www.facebook.com/cambionews



www.twitter.com/elcambionews

EL CAMBIO no se hace responsable por los conceptos expresados por sus colaboradores y periodistas.

Un mundo de curiosidades!



- **Sólo para tus ojos**
Sorprendase con nuestras marcas famosas en nuestro exitoso "Cuarto del Amor"
Contamos con una gran variedad de juegos eróticos

▪ **BROMAS** El Museo De Las Pipas

- Artículos coleccionables, Armaduras, espadas, armas de artes marciales camisetas, vasos, gorras, fotos, relojes y más
- Artículos eróticos, Lociones, cremas, aceite ropa sensual de todo tipo Vitaminas para él y ella.
- Completa sección de ropa y accesorios en cuero. Botas, chamarras, pulseras y equipamiento en cuero para su moto.



La tienda de novedades que usted debe conocer!

ACEPTAMOS:



Visitenos en Internet:

www.eastwestthebest.com

330 48th Street
Union City, NJ
Tel: (201) 863-9486
Fax: (201) 863-2021

The Washington Post

The COVID-19 stress test in two school districts

Excerpt:

Union City Recognized for COVID-19 Pandemic Response

February 14, 2021

By David Kirp

COVID-19 affected every aspect of education, even as it affected every aspect of our lives. In an attempt to halt the spread of the virus, principals, superintendents and then governors closed the schools.

The speed and magnitude of these changes were unprecedented — more than 50 million students and 3 million teachers found their lives turned upside down. Not only did school districts have to rethink the way they educated their students, they also needed to deliver essential services, like hot breakfasts and lunches, to children who otherwise would have gone hungry.

The pandemic was a stress test.

In particular, it presented Union City with a massive challenge as well as a potential opportunity.

As was true everywhere, these school systems encountered hiccups along the way. Some students lost ground academically; some teachers had a hard time reimagining their role. **But the solid foundation of these districts — the fact that they are truly school systems, not merely systems of schools — coupled with their laserlike focus on keeping all their students, especially those likeliest to be derailed by COVID-19, on track to graduate has seen them through.**

Union and Union City have national reputations as pioneers in technology, and that on-the-ground capacity enabled them to pivot quickly to distance learning.

“We pride ourselves on always being three steps ahead” — that’s how Superintendent Silvia Abbato summarized the ethos of Union City’s school system. This had been the case a decade earlier, when the senior author chronicled the district’s accomplishments in “Improbable Scholars”; and as we have seen in this updated account, it remains true today. **Union City’s response to COVID-19 shows that the superintendent isn’t a braggart — I know of no school system that has done a better job of responding to the pandemic.**

As New Jersey was being hammered by COVID-19, district leaders began planning for the possible eventuality of school closing. “You have to adjust in a split second,” Abbato told us. In a blue-collar community, where many essential workers commuted to New York City, the number of COVID-19 cases was rapidly rising. On March 13, two weeks before New Jersey issued a statewide order, Union City closed its schools and decided to go entirely virtual.

Everyone in the system had a part to play during this transition. The superintendent and senior administrators met with all the principals and academic coaches, sharing a just-prepared guidebook that ran more than eighty pages and covered every facet of school life. Teachers received a prep course on the rudiments of virtual education. Assistant Superintendent John Bennetti gave the academic coaches a prep course on the rudiments of virtual education.

“Curriculum has always been our strength,” Bennetti explained. “Now we had to create new materials almost literally overnight.”

Teachers, most of whom hadn’t taught a virtual class, needed help as well. Professional development sessions were held constantly — 15 or more a day, spread across the district, focusing on using Zoom, incorporating video, adapting their classroom style to fit a different mode of teaching.

Until Union City closed its schools, the administrators had not realized how many families didn’t have computers, and the district acted quickly to chose this digital divide by distributing laptops or iPads. Most children had received government-subsidized meals, and to plug the gap the district delivered food, not just for the children but also for their families. **Tuesday, the food day, became tech delivery day as well — by December 2020, the district had prepared more than 2 million meals.**

Parents became the schools’ front-line educators while their children were at home. The district surveyed them to learn whether they preferred online education for their

own children or wanted them to return to school as quickly as feasible; understandably, the increasing number of COVID-19 cases made them reluctant to send their children back to school. As happened in many school districts, Union City lost track of some of its students. But poor families move a lot, and in many instances their shrinking finances led them to move in with relatives in the community. With help from the peripatetic Mayor, Brian Stack, school officials were able to find many of these youngsters.

Union City hoped to bring students back to school, part-time in a hybrid plan, at the start of the fall term, and it re-engineered the schools to make them safe. But as the number of coronavirus cases began to rise, that plan was put on hold. By then, the quality of the course material had gotten better. Teachers were able to build their own lessons, and some became leaders, producing and sharing their work.

Still, there was one important problem that no online regime could entirely solve — personalization, which Union City, like the other two spotlighted districts, had made a point of emphasizing before the pandemic. “Many teachers were seeing, hearing and feeling the effects of the pandemic on their students and their families. It’s hard for them,” said Abbato. “Many of them had used their classrooms to provide a sense of normalcy in their often-chaotic lives, and during COVID-19 it was much harder for a teacher to provide those supports.”

“COVID-19 has been an opportunity to provide support with personalization that we didn’t have before — daily check-ins with students and more communication with families. Administrators who normally would be handling in-school discipline were now charged with contacting students who missed assignments or didn’t attend virtual school, as well as responding to families’ concerns with their children’s education.”

Abbato mused, “The challenge — as always — has been the constant effort to keep kids engaged. That’s not just a matter of technology. Working together we got it done.”

La densidad calórica para en los alimentos para adelgazar



La Densidad Calórica (DC) es el número de calorías por gramo de cada comida. Es la relación entre las calorías que tiene el alimento sobre el volumen del mismo. Para saber cuánta tiene cada alimento debes fijarte en las etiquetas y buscar las calorías por porción y cuantos gramos pesa la porción. La fórmula es: divide el número de calorías por ración entre el número de gramos en cada ración, y el resultado es la densidad calórica.

Aunque soy de las personas que no andan contando calorías creo que es importante que conozcas la densidad calórica de algunos de los alimentos para que te des una idea de cuáles te pueden favorecer más.

Si te interesa perder peso y reducir los porcentajes de grasa de tu cuerpo, esta información y conocer la fórmula te ayudará naturalmente a desplazar la elección de alimentos menos favorables ayudando así a mantener el consumo bajo de las calorías para mantener un peso saludable.

Si la cantidad de calorías supera a la del volumen, la densidad calórica será positiva, lo que indica que ese alimento tiene más calorías por gramo, lo que puede provocar un aumento de peso.

Si la cantidad de calorías es menor al volumen, la densidad calórica será negativa, así que ese alimento aportará menos calorías que gramos y sería un alimento ideal para adelgazar.

Hay que tener en cuenta que la comida no procesada de origen vegetal será de una densidad calórica más baja versus los alimentos procesados o artificiales.



| ALIMENTOS | DENSIDAD CALORICA |
|-----------------------------------|-------------------|
| VEGETALES | |
| Apio | 65 |
| Lechuga | 65 |
| Pepino | 70 |
| Brócoli | 130 |
| 'Kale' (Col rizada) | 130 |
| Cebolla | 155 |
| Zanahoria | 195 |
| Maíz | 390 |
| Papa | 490 |
| Batata (papa dulce) | 525 |
| FRUTAS | |
| Melón | 140 |
| 'Berries' | 140 |
| Papaya | 180 |
| Durazno | 200 |
| Naranja | 210 |
| Pera | 270 |
| Manzana | 270 |
| Banana | 420 |
| GRANOS | |
| Avena (simple) | 280 |
| 'Buckwheat' (trigo sarraceno) | 420 |
| Arroz integral | 500 |
| Pasta de harina integral | 560 |
| Masa para pan blanco | 1,240 |
| NUECES | |
| Maní | 2,640 |
| Mantequilla de maní | 2,650 |
| Almendras | 2,670 |
| Nueces | 2,910 |
| 'Pecans' | 3,030 |
| PESCADOS Y MARISCOS | |
| Langosta | 450 |
| Cangrejo | 460 |
| Bacalao | 480 |
| Camarones | 630 |
| Salmón | 810 |
| Atún | 830 |
| CARNES Y POLLO | |
| Pechuga de pollo | 750 |
| Lomo de cerdo | 750 |
| Carne | 870 |
| Filete | 975 |
| Cortes de carne suave | 975 |
| Ternera | 980 |
| 'Rib Eye' | 1,020 |
| FRIJOLES | |
| Frijoles negros | 65 |
| Tofu | 270 |
| Garbanzos | 740 |
| PRODUCTOS LÁCTEOS | |
| Queso cottage (2% de grasa) | 410 |
| Queso cottage regular | 1,580 |
| Queso cheddar | 1,820 |
| Mantequilla | 3,250 |
| ALIMENTOS PROCESADOS | |
| Pan blanco | 1,210 |
| Pretzels | 1,770 |
| Galletas con chispas de chocolate | 2,140 |
| Barra de granola | 2,140 |
| Galletas Oreo | 2,200 |
| Barras de chocolate Kit Kat | 2,290 |
| Chips de papa (potato chips) | 2,400 |
| Margarina | 3,250 |

Tips para encontrar la densidad calórica de un producto:



1. Encuentra la etiqueta en la parte posterior del empaque.
2. Encuentra el tamaño de la ración del alimento. Cuando se pesa el tamaño de la ración encontrarás el peso de la ración en gramos.
3. Busca la cantidad de calorías por ración, esta se encuentra en la línea superior debajo de la cantidad por ración.
4. Divide la cantidad de calorías por ración entre la cantidad de gramos en una ración.

Un ejemplo sería, de un alimento de 150 calorías por ración, si una ración equivale a 90 gramos, entonces dividido 150 entre 90 que es igual a 1.6. Esa sería su densidad calórica.

Si tienes en cuenta estos datos podrás armar tus comidas, escoger tus meriendas y supermercado, y estará en tus manos reducir las calorías en tu plato.

Visiting Homemaker Service

Trusted. Caring. Experienced.

Servicios disponibles para residentes del Condado de Hudson

- ◆ Cuidado de salud y compañía certificado en el hogar
- ◆ Servicios de limpieza domestica
- ◆ Ofrecemos Philips Life Line (servicio de alerta medica)
- ◆ Respite Care ayuda y alivio para el cuidador del paciente
- ◆ Servicios Sociales de Familia

Examen de la vista GRATIS

Todos los segundo miércoles del mes
Llame para su cita • Por favor de llegar a las 9:30 AM.

Contamos con más de 55 años de servicio en la comunidad de el Condado de Hudson. Somos un organización sin ánimo de lucro y se nos considera la agencia de más confianza y experiencia y cuidado de salud en el hogar.

Para más información llámé al
201.656.6001

Visiting Homemaker Service of Hudson County, Inc.

VHS of Hudson County - 1919 J.F. Kennedy Blvd., North Bergen, NJ 07047



Panadería y Cafetería



Pan aliñado al estilo colombiano
FRESCO A TODA HORA
Variedad de antojitos colombianos
Especialidad en empanadas

2212 Bergenline Ave.,
Union City, NJ

(201) 319-1971

Xiomara

HEALING CENTER

PSICÓLOGA, MÉDIUM, CURANDERA, CONSEJERA

TE OFRECE SUS SERVICIOS COMO CURANDERA, LOS DIAS LUNES Y VIERNES DE 1:00 PM -11:30 PM, CON CANDELO Y SAN DESHACEDOR" A TRAVES DE SUS MISTERIOS: SAN LAZARO, SAN MIGUEL ARCÁNGEL, RAFAEL ARCÁNGEL, URIEL ARCÁNGEL GABRIEL Y EL DR. JOSE GREGORIO HERNÁNDEZ.

CONSULTA DE MISTERIOS, CURACIÓN Y MATERIALES INCLUIDOS A \$70.00 CONSULTA ESPIRITUAL POR CLARIVIDENCIA Y DOMINOS \$35.00 POR 20 MINUTOS, LOS DIAS MIÉRCOLES DESDE LAS 3:00 PM -7:00PM

COMPRA MI LINEA DE PRODUCTOS PARA LA SUERTE AMOR Y DINERO, DIRECTAMENTE CON XIOMARA O EN EL CENTRO COMO : EXPLOSION DE SUERTE, EXPLOSION DE AMOR, EN JABON Y PERFUME Y LA FABULOSA CREMA DE EXPLOSION MAGICA DE JUVENTUD, PARA ELIMINAR LAS ARRUGAS DEJANDO TU PIEL RADIANTE.



Visite mi pagina de internet: www.xiomaraonline.com
450-73rd Street, North Bergen, New Jersey, 07047

XIOMARA: 201-295-0006



TEN CUIDADO!

EL IRS Reitera que Deben Tener Cuidado en Escoger a su Preparador de Impuestos Ya que El es el Único Responsable en Caso de Cualquier Error o Fraude en tu Planilla.

ALERTA! El Robo de Identidad y el Fraude en Preparar Impuestos ha Aumentado! Aparte el IRS Advierte que el 25.7% de los Impuestos Tienen Errores Serios!

El año pasado un preparador de Paterson fue sentenciado a 40 meses de prisión por exagerar reembolsos, poner falsos créditos y robar identidades de sus clientes. Otros también tienen problemas serios con el IRS. Muchos abren su agencia y luego cierran dejando solo al cliente en caso de cualquier problema posterior. Hay un buen número de preparadores que ni firman la planilla para así evitar cualquier tipo de responsabilidad.

LA DIFERENCIA EN ESCOGER A MALQUI TAX

Expertos en las Leyes del IRS y Estado. Por ejemplo los CAMBIOS de OBAMACARE: Tuve 5 horas de entrenamiento en solo en lo nuevo de Obamacare. Somos expertos en como esos cambios pueden afectar tus taxes.

NUEVO: AVANCE de \$750 EL DIA DESPUES QUE EL IRS ACEPTA TU IMPUESTO si calificas para el Banco. No hay cargos adicionales y no hay interés para este avance. No hay PAGOS ADELANTADOS por nuestro servicio.

Especialistas en Todo Tipo de Impuesto Personal, Casa, de Negocios Corporaciones y LLC. Resolvemos Problemas y Deudas con el IRS y Estado.

SAQUE SU NUMERO ITIN—No es necesaria mandar tu pasaporte al IRS con nosotros.

Nuestra TRIPLE GARANTIA de PROTECCION de por VIDA: Las Examinaciones y Auditorias del IRS y ESTADO han SUBIDO Yo te representare ante el IRS y el Estado todo el Año comunicándome con ellos así tú no tendrás que hacerlo. Como tu AGENTE, yo recibo copias de cartas del IRS todo el Año así estoy pendiente de todo situación que te pueda afectar.

GARANTIA DE CERO ERROR: pagaremos interés o multa por cualquier error que sea resultado de nuestra culpa.

GARANTIA de MAXIMO REEMBOLSO: Recibirás el Máximo Reembolso Legalmente Posible y pagaras el mínimo impuesto posible. Como Agente de Agente Federal, somos expertos en los MAXIMOS REEMBOLSOS!

GARANTIA DE SATISFACCION: Si no estás satisfecho, arreglaremos las cosas. Si todavía no lo estás, te reembolsaremos los fees de la preparación. Para mi es importantísimo que mis clientes estén satisfechos.

POPULAR PROGRAMA DE REFERENCIA: Recibirás \$35 o un Regalo por Cada Referido que Mandes!

TESTIMONIOS



H. NORENA
El IRS me auditó, pidiendome pruebas de mi hija que estaba fuera del país por sus estudios, mande las que tenia pero me negaron y pense que allí terminaba, Malqui me dijo que no iba a parar de apelar sin costo adicional por sus servicios. La apelacion duro aproximadamente un año, gano el caso a mi favor, lucho y logro que me devuelvan mas de \$8,000!



W. MENCIA
Me acerque a Malqui porque tenia problemas con mis impuestos. El IRS no me habia mandado mi reembolso del 2012 y NJ no me mandaba nada desde 2012. Malqui consiguio que el IRS me de \$4169 del 2012 y mas de \$2800 de NJ por mas de 3 años que no me entregaban mi reembolso. La agencia donde iba nunca me ayudaron y no me daban ninguna respuesta.



M. ADARVE
Hice mis taxes con Malqui el año pasado. Le conte que NJ no me mandaba ningun reembolso desde el 2010 porque la agencia donde iba me dijeron que me faltaba cierta informacion y que era imposible. Malqui cojio mi caso y hace poco me llevo mis reembolsos de NJ del 2010, 2011, 2012, 2013 y 2014 que fueron mas de \$4970! Pense que todo ese dinero estaba perdido. Gracias Agente Federal Malqui por todo.

GANE GRANDES PREMIOS
Puede ganar hasta \$10,000

EVITA LOS FRAUDES. QUE NO TE ENGAÑEN
VEN A LO SEGURO. CONFIA EN LOS MEJORES!

40 Años de Experiencia
Servicio Garantizado
Abiertos Todo el Año
Maximo Reembolso Legalmente Posible
Te Represento ante el IRS y Estados

469 21st Ave - Paterson
LLAMENOS! LO ESPERAMOS SIN CITA PREVIA!
1-888-829-3754
Lunes a Sabado 9am a 9pm - Domingo 10am a 4pm.

\$25
de Descuento
Cuando Mencione este Anuncio